

NỘI DUNG HỌC TẬP TẠI NHÀ
Trong thời gian học sinh được nghỉ do dịch Covid – 19
MÔN: Thể dục

- **Khối 6: Đá cầu, tập luyện sức bền**
 - + Đá cầu: Ôn tập tăng cầu; Kỹ thuật giao cầu; tập luyện chuyền cầu 2 người.
 - + Tập luyện sức bền: Học sinh có thể thực hiện các bài tập: Chạy vòng số 8 với sân tập nhỏ hẹp với tốc độ trung bình hoặc nhảy dây bền (tùy theo sức khoẻ và khả năng từng học sinh (mỗi tổ nhảy 20-70 nhịp/3-5 tổ).
- **Khối 7: Đá cầu, chạy bền.**
 - + Đá cầu: học sinh ôn tăng cầu bằng mu chính diện bàn chân; Ôn chuyền cầu bằng mu chính diện bàn chân; ôn giao cầu thấp chân chính diện.
 - + Chạy bền: học sinh có thể thực hiện bài tập chạy vòng số 8 với sân tập nhỏ hơn tốc độ trung bình, hoặc nhảy dây bền.
- **Khối 8: bóng rổ, chạy bền.**
 - + bóng rổ: học sinh ôn kỹ thuật ném rổ; kỹ thuật tại chỗ nhồi bóng; kỹ thuật đi chuyền nhồi bóng; kỹ thuật truyền bóng bằng hai tay trước ngực.
 - + chạy bền: học sinh có thể thực hiện bài tập chạy vòng số 8 với sân tập nhỏ, tốc độ trung bình hoặc nhảy dây bền.
- **Khối 9: Đá cầu, chạy bền.**
 - + Đá cầu: học sinh ôn kỹ thuật tấn cầu bằng đùi và mu chính diện bàn chân; học sinh ôn kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện; Ôn chuyền cầu hai người.
 - + Chạy bền: học sinh có thể chạy vòng số 8 với tốc độ trung bình hoặc nhảy dây bền.